Panduan Bagi
Keselamatan Keluarga
72
JAM
SUDAHKAH SIAPKAH
KELUARGA ANDA
BILA TERJADI BENCANA?
7 Langkah
Selamat
dari Banjir
Lasmana

Panduan Bagi Keselamatan Keluarga

7 Langkah Selamat dari Banjir

7 Langkah Selamat Dari Banjir

Oleh Ujang Dede Lasmana

Edisi 1

Ukuran Kertas A5; xx dan 109 halaman; Jenis huruf Calibri (Body) dengan berbagai font.

Kenali Ujang Dede Lasmana melalui **LinkedIn**. http://id.linkedin.com/in/lasmanaujangdede

Kenang-kenangan untuk,
Razan Syifa Fikry,
Rizyana Elysa Haiyun,

Kata Pengantar

Kisah yang memilukan di saat saya menulis buku ini adalah kejadian banjir bandang di Manado dan sekitarnya, orang yang terjebak dan terisolir baik di bangunan maupun di atas kendaraan sambil menunggu bantuan terlihat di banyak tempat. Demikian pula masyarakat Jakarta yang sedang berjibaku terhadap banjir yang mengunjunginya tanpa terlebih dahulu melakukan langkah antisipasi dan bersiaga – padahal banjir rutin datang ke daerah mereka. Kesiapsiagaan individu memang belum menjadi budaya bagi masyarakat, ini juga terlihat pada masyarakat lainnya yang terkena banjir.

Kesiapsiagaan individu dan keluarga sangatlah penting, karena dalam situasi darurat kitalah yang pertama kali menghadapinya. Buku ini sengaja dibuat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesiapsiagaan individu dan keluarga dalam menghadapi banjir, semoga setelah membaca buku ini pembaca langsung memperaktekkan langkah-langkah kesiapsiagaan di rumah tangganya.

Terima kasih kepada teman-teman yang selalu memberikan dorongan dalam penulisan ini. Terima kasih kepada Bapak Gerald R. Lasut (Kepala Markas PMI Kota Tangerang Selatan) untuk segala masukkannya dan dorongannya. Terutama pada bagian Pertolongan Pertama. Tidak lupa juga terimakasih dihaturkan kepada Kakak Saya: dr. H. Iskandar Leman, MDM. yang telah banyak memberikan dorongan, tantangan, dan jalan keluar disaat penyusunan buku ini.

Ya Allah, berikanlah kami Ilmu, kesempatan untuk mengamalkannya, tempat untuk mengamalkannya, dan ridhailah amal kami ya Allah. Aamiin.

Lasmana Ujang Dede

Pamulang, Rabi'ul Awwal 1435H/Januari 2014

Pendapat Mereka Mengenai Buku Ini:

dr. H. Iskandar Leman, MDM. (anggota MPBI – Masyarakat Penanggulangan Bencana Indonesia)

"7 Langkah Selamat dari Banjir" – panduan keselamatan keluarga yang ditulis oleh Ujang Dede Lasmana merupakan buku yang pantasnya dimiliki dan dipraktikkan oleh setiap keluarga yang tinggal di daerah rawan banjir. Ke-7 langkah itu, yaitu : 1) kenali; 2) buat rencana kedaruratan; 3) siapkan tas dan tahu penggunaannya (P3K); 4) simulasi; 5) langkah bila banjir; 6) jaga komunikasi; dan 7) membersihkan rumah. Semua langkah ini membantu keluarga untuk lebih siap menghadapi banjir, yang merupakan kejadian bencana paling sering terjadi di Indonesia. Selamat untuk kang Ujang!

Gerald Reza Lasut (Kepala Markas PMI Kota Tangerang Selatan)

"Buku ini dibuat agar kita dan keluarga mampu bertahan selama 72 jam pertama saat bencana banjir. Buku ini wajib dimiliki setiap keluarga yang tinggal di daerah rawan banjir, karena buku ini sangat pas dengan karakteristik Jabodetabek yang sering di landa banjir.

Sukarelawan PMI-pun wajib membaca buku ini".

Daftar Isi

LANGKAH 1

KENALI BANJIR DI DAERAH KITA

Tak kenal maka tak sayang, nah untuk banjir maka pribahasa ini akan menjadi tak kenal maka merugi. Maka yuk kita kenali banjir yang selalu datang di tempat tinggal kita.

Kenalilah:

1. Kapan dia biasanya datang? Misalnya bulan Desember sampai Februari dan bila hujan deras selama berapa jam/hari (satu, dua atau seterusnya).
2. Bagaimana dia biasanya datang? Cepat atau lambat dan daerah mana yang terlebih dahulu terbanjiri.
3. Berapa ketinggian air yang biasanya mengunjungi rumah anda, ketinggian minimal dan maksimal yang pernah terjadi.
4. Identifikasi daerah mana saja yang berbahaya di saat terjadinya banjir.
5. Kenali pula jalur/jalan atau akses yang biasanya banjir, misalnya akses dari rumah ke kantor, sekolah atau pusat perbelanjaan/ pasar.
6. Identifikasilah jalur/akses mana yang aman dari banjir.
7. Untuk lebih jelas, kita bisa mengunjungi PMI atau BPBD (Badan Penanggulangn Bencana Daerah) di Kabupaten/Kota tempat kita tinggal untuk menanyakan tentang banjir dan kejadiannya.

Catatlah temuan anda untuk digunakan pada langkah-langkah selanjutnya. Gunakan peta untuk membuat info lebih jelas.

APA YANG BISA MENGAKIBATKAN KEFATALAN?

Kenali pula apa-apa saja yang mengakibatkan kefatalan (cidera sampai meninggal). Penyebab kefatalan disaat terjadinya banjir diantaranya adalah:

1. **Arus.**

Arus air disaat banjir sangat kuat dan bisa menghanyutkan. Kenalilah daerah yang berarus deras di daerah anda disaat terjadinya banjir.

2. **Kedalaman/ketinggian air.**

Kedalaman/ketinggian air dapat menyebabkan tenggelam. Waspadalah dengan lubang, gorong-gorong dan got.

3. **Benda-benda yang terbawa arus.**

Benda-benda yang terbawa arus (potongan pohon, kayu, mobil, dll) dapat menyebabkan kefatalan bila anda tertumbuk.

4. **Hewan berbisa**

Hewan berbisa bisa saja hanyut dan masuk ke dalam rumah atau tempat anda mengungsi.

5. **Listrik**

Waspadalah dengan bahaya listrik, yang diakibatkan terkelupasnya kabel atau putusnya kabel dan juga akibat rubuhnya tiang listrik.

6. **Benda keras atau tajam di air.**

Disaat anda tercebur atau terbawa arus, benda keras di air (batu, kayu, tiang, dll) sangat fatal bila anda terbenturnya.

7. **Air yang tercemar**

Air bersih bisa tercemar oleh air banjir dan juga material yang terbawa banjir, jasad hewan yang mati juga mencemari. Banyak penyakit yang ditularkan dengan perantaraan air (*water-borne disease)*, misalnya diare, leptospirosis, dll.

LANGKAH 2

BUATLAH RENCANA KEDARURATAN

Setelah kita mengetahui sifat-sifat banjir maka langkah kita selanjutnya adalah membuat rencana kedaruratan yang akan dilaksanakan oleh semua anggota keluarga (Papah, Mamah, Kakak, Adik, dan Asisten di rumah kita).

Langkah berikut bisa dijadikan panduan untuk perencanaan darurat keluarga:

1. BUATLAH PETA & TENTUKAN TITIK KUMPUL KELUARGA

Buatlah peta area tempat tinggal kita kemudian tentukan di peta tersebut daerah berbahaya, tempat atau lokasi tempat pertolongan berada dan titik kumpul keluarga. Daerah berbahaya dan tempat pertolongan bersumber dari Langkah 1 (satu) sebelumnya.

Banyak aplikasi yang bisa dimanfaatkan sebagai peta dasar, misalnya *Google Maps, Google Earth, Open Street Maps* (OSM), dll.

Peta dalam tampilan Google Maps, cukup bagus untuk digunakan dalam pembuatan peta keselamatan keluarga.

Tentukan tiga (3) titik kumpul keluarga, dengan kondisi ringan, sedang dan berat.

Titik kumpul berguna untuk menghindari terjadinya kepanikan anggota keluarga. Pada saat kedaruratan/bencana belum tentu anggota keluarga kita sedang berada di rumah semuanya, ada yang di kantor, sekolah atau pasar misalnya.

Nah bila tidak memiliki titik kumpul keluarga maka para anggota keluarga akan saling cari dalam kepanikan dan bisa tercerai berai.

Misalnya untuk kondisi ringan dan rumah masih bisa dijangkau maka titik kumpul 1 adalah di rumah. Sedang untuk kondisi rumah tidak bisa dijangkau maka titik kumpul 2 adalah di Masjid dekat rumah, dan untuk yang paling parah titik kumpul 3 adalah halaman kantor kecamatan.

2. TENTUKAN PERAN & TUGAS ANGGOTA KELUARGA

Buatlah pembagian/distribusi tugas anggota keluarga. Misalnya bila banjir maka Papah melakukan apa dan Mama melakukan apa, demikian pula Kakak, Adik dan asisten rumah tangga. Tuliskan pembagian peran ini di kertas dan berikan ke semua anggota keluarga, agar mereka ingat apa peran-perannya.

3. CATAT NOMOR/KONTAK PENTING

Catatlah nomor atau nama kontak penting di telepon seluler (ponsel) anda dan juga buatkan secara tertulis di buku darurat sehingga anda tetap memegang nomor-nomor penting ini walaupun ponsel sudah kehabisan daya akibat ketidaktersedian pasokan listrik.

Catatlah nomor kontak:

Lembaga pemberi informasi peringatan diri cuaca dan banjir, yaitu BMKG, BNPB, BPBD.

Lembaga penyelamat, misalnya PMI, Pemadam Kebakaran, Basarnas, dll.

Lembaga terkait lainnya, misalnya PLN, PT Gas, PDAM, dll.

Catat pula nomor-nomor kontak keluarga, kerabat dan teman anda. Disaat darurat sangat penting untuk menghubungi mereka, karena mereka peduli dengan keadaan anda dan keluarga (Lihat Langkah 6: Jaga Komunikasi dengan Keluarga, Kerabat dan Tim Penolong).

Nomor telepon penting untuk wilayah Jabodetabek + Karawang, diantaranya adalah PMI, BASARNAS dan BPBD, yaitu:

Organisasi	No. Telepon
***Hotline* Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) DKI Jakarta**	021-164
Posko Markas Pusat Palang Merah Indonesia (PMI)	021-7992325 ext. 678
Posko PMI DKI Jakarta	021-3908422 / 3908459 ext. 212

Posko PMI Kota JakPus	021-3841474
Posko PMI Kota Jakarta Utara	021-43935630
Posko PMI Kota Jakarta Barat	021-5606378 / 5645019
Posko PMI Kota Jakarta Selatan	021-7980332 / 7981871
Posko PMI Kota Jakarta Timur	021-8611832 / 8600348

Posko PMI Kota Bekasi	021-8855713
Posko PMI Kab. Bekasi	021-88331224
Posko PMI Kab. Depok	021-77215693
Posko PMI Kota Tangerang Selatan	021-33270060
Posko PMI Kota Tangerang	021-95177770

Posko PMI Kab. Tangerang	021-5523582
Posko PMI Kab. Karawang	0267-402255
Posko PMI Kab. Bogor	021-8750772
Kantor Pusat Basarnas	021-65701116 / 65867511
Kantor SAR Jakarta	021-5501512

Sebagai acuan dalam penentuan status siaga banjir di Jakarta, Pemerintah DKI menggunakan Bendung Katulampa selain pos pantau Depok dan pintu air Manggarai. Anda bisa turut mengetahui perkembangan ketinggian air di Katulampa melalui pesan pendek atau SMS. Masyarakat bisa mengirim SMS dengan cara "ketik INFO spasi TM kirim ke nomor **085782517348"**. Maka secara otomatis mesin server yang terdapat di Kantor BPSDA akan segera menjawab, sesuai dengan perkembangan air di Katulampa.[1]

Panduan Ketinggian air dan status siaga berdasarkan Bendung Katulampa:[2]

KETINGGIAN AIR	STATUS
>300 cm	**Siaga I**
240 – 300 cm	**Siaga II**
170 – 240 cm	**Siaga III**
Mencapai 80 cm	**Siaga IV**

[1] Sumber: http://www.citizenjurnalism.com/hot-topics/yang-ingin-pantau-ketinggian-air-bendungan-katulampa-dapat-via-sms/ ; diunduh pada 18 Januari 2014, pukul 09:39 WIB pagi.
[2] Sumber: http://www.merdeka.com/pernik/ketinggian-air-katulampa-masih-di-bawah-normal-orwbci1.html ; diunduh pada 18 Januari 2014, pukul 10:06 WIB pagi.

Sedangkan panduan ketinggian waduk Pluit adalah:[3]

KETINGGIAN AIR	STATUS
>50 cm	**Tidak aman**
-180 – 50 cm	**Aman**

Untuk pintu air Manggarai:[4]

KETINGGIAN AIR	STATUS
>950 cm	**Siaga I**
850 – 950 cm	**Siaga II**
750 – 850 cm	**Siaga III**

Gambar Indikator Ketinggian di Katulampa: sumber gambar
http://nasionalisrakyatmerdeka.files.wordpress.com/2013/01/katulampa.png%3Fw%3D614

[3] Sumber: http://megapolitan.kompas.com/read/2014/01/18/1059583/Waduk.Pluit.Siaga.1 ; diunduh pada 18 Januari 2014, pukul 11:17 WIB siang.
[4] Sumber: http://kabarinews.com/manajemen-pintu-air-di-jakarta/2638 ; diunduh pada 18 Januari 2014, pukul 11:25 siang.

4. **GUNAKAN APLIKASI-APLIKASI INFO BANJIR & CUACA PADA *SMARTPHONE* ANDA**

Saat ini banyak aplikasi informasi dan prediksi cuaca dan informasi *alert severe weather* yang bisa diaplikasikan pada smarthpone, misalnya *Yahoo Weather* dan *1Weather* sedangkan untuk aplikasi lembaga lokal bisa menggunakan aplikasi keluaran BMKG.

5. **TERHUBUNG DENGAN SOSIAL MEDIA LEMBAGA/BADAN RESMI INFORMASI BANJIR DAN PERTOLONGAN**

Media sosial sudah menjadi tren dan bahkan ada yang menjadikannya sebagai kebutuhan. Dari sisi kesiapsiagaan, media sosial ini bisa memegang peranan penting. Ia bisa menjadi sarana penyebar informasi kesiapsiagaan dan pemberi saran apa yang harus dilakukan bila terjadi atau menghadapi kedaruratan.

Bila anda memiliki media sosial (*Facebook, Twitter, Instagram* dll), hubungkanlah dengan lembaga resmi terkait (BMKG, Posko PMI, BNPB, BPBD). Ini berguna agar kita tidak mendapatkan informasi palsu serta mencegah terjadinya kepanikan. Karena seringkali seseorang yang tidak bertanggung jawab memanfaatkan kejadian demi kesenangannya sendiri dengan menyebarkan info palsu dan berharap terjadinya kepanikan.

BMKG dan PMI juga memiliki akun twitter yang bersifat kewilayahan. Demikianpula BNPB yang memiliki kepanjangan tangan berupa BPBD yang memiliki akun di tingkat provinsi dan kabupaten/kota.

LANGKAH 3

SIAPKAN TAS DARURAT, TAS SURVIVAL DAN TAS P3K, SERTA KETAHUI BAGAIMANA MENGGUNAKANNYA

Segala kemungkinan bisa saja terjadi disaat bencana atau kedaruratan terjadi. Baik itu ancaman keselamatan maupun juga dukungan kehidupan. Dukungan kehidupan bisa didapat bila kita memiliki kesiapsiagaan baik keterampilan, komunikasi dan juga peralatan.

Pada langkah ini kita akan membahas tentang tas darurat, tas survival dan tas P3K beserta isinya, demikian pula dasar-dasar P3K.

TAS DARURAT

Siapkan peralatan darurat dikendaraan anda atau tas anda, masukkan peralatan ini ke dalam tas kecil yang berisi khusus peralatan darurat. Gunakan tas yang berwarna cerah sehingga mudah dikenali dan letakkan di tempat yang mudah dijangkau.

Peralatan darurat yang umum adalah:

1. Peluit.
2. Pisau lipat multi fungsi.
3. Peralatan Pertolongan Pertama/P3K (gunting pembalut, pembalut cepat berbagai ukuran atau kain mitella – kain segi tiga, plester obat dan cairan antiseptik dalam botol kecil).
4. Senter kecil.

Anda bisa menggunakan tas pinggang atau tas kecil yang mudah di bawa untuk tas darurat ini. Pilihlah yang berwarna terang. Untuk kaum hawa bisa menggunakan dompet yang biasa digunakan sebagai tempat gadget atau riasan.

TAS SURVIVAL

Tas survival adalah tas yang berisi peralatan untuk menunjang hidup disaat bencana terjadi untuk keluarga anda. Tas ini seyogyanya dapat mendukung kehidupan keluarga paling tidak untuk tiga (3) hari pertama (dimana biasanya bantuan dari luar belum datang).

Tas ini belum banyak dijual dipasaran sehingga anda bisa menggunakan tas apapun atau *container* plastik untuk dijadikan tas ini. Sebaiknya tas ini berwarna cerah, terdapat tulisan **TAS SURVIVAL**, dan ada ban reflektor serta kedap air.

Gambar 1: Contoh Tas Survival[5]

5 Sumber gambar: http://www.getthru.govt.nz/web/GetThru.nsf/web/BOWN-7GZTZF diunduh pada 3 Juli 2012 pukul 2:09 PM.

Isi Tas Survival

Berikan tanda centang (√) pada kotak merah bila anda sudah mengisinya ke dalam tas Survival

	Jenis		Jenis
€	Air minum dalam kemasan. Seseorang setidaknya membutuhkan air minum 2 liter dalam satu hari.	€	Makanan siap santap yang tidak memerlukan proses memasak yang rumit dan tidak membutuhkan banyak air dalam memprosesnya. Sarden dan kornet siap santap merupakan jenis yang baik.
€	Alat makan (sendok, garpu, sumpit, piring, gelas). Disarankan tidak yang mudah pecah.	€	Teh, kopi, jahe, coklat batangan, biskuit, cemilan dan yang sejenis.
€	Selimut/kain sarung/kantong tidur/*Emergency Blanket*.	€	Alas tidur/matras
€	Mp3, biasanya ada radionya, nah ini berfungsi untuk *keep in touch* dengan berita terkini. Jangan lupa baterai cadangan (*powerbank)*. Cek batere dan cadangannya setiap tiga bulan, ganti bila sudah kedaluarsa	€	Bila memungkinkan tenda *doom/dome*, pelajari sebelumnya bagaimana cara mendirikannya.
€	Korek api, sebaiknya korek api gesek yang dimasukkan ke dalam plastik kedap air.	€	Lampu senter besar + baterai cadangan.
€	Pisau Lipat serbaguna	€	Bubuk penjernih air; kaporit
€	Pena	€	Spidol Permanen berbagai warna, bermata besar
€	Buku Notes	€	Tissue toilet
€	Uang, berbagai pecahan yang masih berlaku	€	Plastik sampah
€	Ponco	€	Masker anti debu/asap
€	Pakaian ganti, termasuk pakaian	€	Pakaian hangat dan penutup

	dalam		kepala
€	Pembalut Wanita		

Siapkan pula cadangan air bersih di ember atau tandon air (*Toren*) yang tertutup di rumah anda.

Bila anda memiliki bayi atau balita, maka siapkan pula:

	Jenis		Jenis
€	Diapers	€	Permakanan untuk bayi/balita yang biasa dikonsumsi anak anda.
€	Susu yang biasa dikonsumsi anak anda Untuk bayi dan anak di bawah 2 (dua) tahun disarankan pemberian ASI tetap dilanjutkan	€	Pakaian ganti, penutup kepala dan pakaian hangat
€	Peralatan dan perlengkapan makan dan minum	€	Selimut

Demikianpula bila ada Lansia di rumah anda maka siapkan pula segala keperluannya.

Letakkan tas ini di tempat yang mudah terlihat dan terjangkau di saat darurat.

Selalu cek tanggal kedaluwarsa dan segera isi ulang bila sudah digunakan. Gunakan prinsip "ada keluar harus masuk".

TAS P3K

Risiko cidera disaat banjir sangatlah tinggi demikian pula kasus kedaruratan lainnya, misalnya kedinginan, oleh karena itu siapkanlah Tas P3K.

Dipasaran banyak dijual tas jenis ini, belilah yang kapasitasnya mampu memuat kebutuhan keluarga. Pilihlah tas yang berwarna cerah dan mudah dikenali.

ISI TAS P3K

Isilah dengan peralatan seperti berikut ini. Berikan tanda centang (√) pada kotak merah bila anda sudah mengisinya ke tas PP

Jenis		Jenis	
€	Pembalut: bisa mitella atau kain segitiga dan verband dan pembalut cepat berbagai ukuran (No. 1,2 dan 3)	€	Plester untuk menempelkan verband, kassa steril ataupun mitella
€	Verband elastis	€	Kassa steril 16x16
€	Antiseptik, misalnya dari keluarga *dine*: betadine, iodine povidone dan dine-dine yang lainnya	€	Plester obat, misalnya dari keluarga plast: tensoplast, hansaplast dll. Sebaiknya dengan ukuran yang berbeda-beda
€	Gunting	€	Pinset
€	Obat-obatan yang biasa dikonsumsi keluarga	€	Lampu senter kecil + baterai cadangan
€	Masker	€	Sarung tangan latex
€	Peniti	€	Pena
€	Spidol permanen	€	Buku notes

Selalu cek tanggal kadaluarsa dari isi tas PP.

Segera isi ulang bila ada yang digunakan, ingatlah pada prinsip “ada keluar, harus masuk”.

Jangan lupa letakkan tas ini di tempat strategis, mudah dijangkau dan aman.

Pelajarilah keterampilan P3K, belajarlah kepada lembaga resmi dan tersertifikasi, misalnya PMI.

TEKNIK DASAR PERTOLONGAN PERTAMA

Berikut ini disajikan salah satu tehnik pertolongan pertama pada beberapa kasus yang mungkin terjadi akibat banjir. Namun, apa yang tertulis disini tetaplah harus dilatih oleh pelatih P3K bersertifikat.

Cidera atau luka merupakan konsekuensi disaat terjadinya bencana, banyak orang tidak selamat karena dia tidak bisa menolong dirinya sendiri atau tidak mendapat pertolongan yang tepat dari orang lain.

Dengan anda mengetahui teknik-teknik pertolongan pertama, maka anda bisa menolong diri sendiri sebelum mendapatkan pertolongan dari penyelamat professional. Misalnya bila anda mengalami

pendarahan maka anda tahu tindakan yang bisa menyelamatkan anda adalah tindakan TIBA, atau bila mengalami patah tulang maka anda tahu bahwa tindakan immobilisasi adalah penting untuk mengurangi rasa sakit dan semakin parahnya kondisi anda.

PERHATIAN UMUM DALAM PEMBERIAN P3K

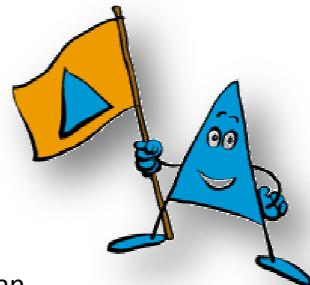
Berikut ini beberapa hal yang wajib menjadi perhatian:

Utamakan keselamatan sebelum menolong:

1. Hati-hati dengan bahaya susulan, misalnya arus deras yang bisa menyeret anda.
2. Waspadai aliran listrik
3. Gunakan alat pelindung diri, paling tidak helm, kaca mata pelindung, dan sarung tangan.
4. Upayakan menggunakan sarung tangan latex disaat kita melakukan upaya penghentian pendarahan, ini untuk menghindari terjadinya infeksi.
5. Mintalah bantuan orang lain sebagai asisten anda.
6. Bila ada yang lebih ahli sebaiknya diserahkan tindakan pertolongannya kepada dia.

LANGKAH-LANGKAH PERTOLONGAN PERTAMA

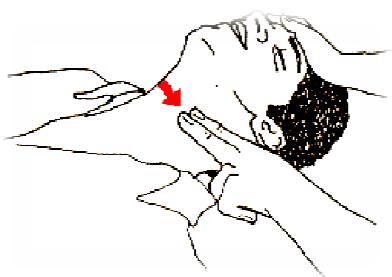
Sebelum memberikan pertolongan, kita harus melakukan penilaian awal kondisi penderita. Ini untuk memudahkan kita memberikan pertolongan dan menghindari upaya yang sia-sia. Langkah-langkah tersebut adalah:

DANGER	(D) Waspadai bahaya, utamakan keselamatan
RESPONSE	(R) Cek kesadaran
COMPRESSION	(C) Lakukan Kompresi/Pijat Jantung Luar
AIRWAY	(A) Jaga jalan nafas
BREATHING	(B) Jaga pernafasan
PENDARAHAN	Hentikan pendarahan
LUKA	Tangani Luka
Patah Tulang	Tangani Patah Tulang

MEWASPADAI BAHAYA DAN MENGUTAMAKAN KESELAMATAN (D)

Dalam situasi banjir, waspadailah bahaya yang mungkin terjadi. Ingat, keselamatan adalah hal yang utama. Pertolongan Pertama yang baik adalah pertolongan yang diberikan di lokasi kejadian, namun bila lokasi kejadian mengancam jiwa anda dan penderita berikanlah pertolongan pertama di tempat yang aman.

Waspadalah terhadap:

1. Bahaya susulan.
2. Aliran listrik.
3. Jaringan listrik sering terputus. Jaringan yang terputus dapat mengaliri listrik di daerah bencana dan berbahaya.
4. Kepanikan.
5. Kepanikan membuat orang tidak bisa berfikir rasional. Beberapa tindakan pertolongan pertama bisa memicu emosi (misalnya pernafasan buatan atau disaat memeriksa penderita lawan jenis). Oleh karena itu penolong harus meminta izin kepada penderita (bila ia sadar) atau kerabatnya bila penderita tidak sadar dan mintalah orang sekitar menjadi saksi apa yang anda lakukan.
6. Bahaya lainnya, Hewan berbisa, hewan galak (anjing).

PERIKSA KESADARAN (R)

Periksa kesadaran pasien dengan:

1. Panggil korban, bila mengetahui namanya panggilah namanya
2. Dengarkan !!! apakah ada jawaban dari dia? Baik jawaban normal maupun erangan.
3. Bila ada, baik itu jawaban atau erangan maka artinya ia dalam kondisi yang baik (tidak ada gangguan pernafasan dan kesadaran)
4. Bila tidak, cek melalui tepukan di pundak atau pipi.
5. Bila ada balasan, kondisi kesadaran sudah menurun, namun jalan nafas masih baik.
6. Bila tidak, berarti kesadarannya sangat menurun atau tidak sadar sama sekali. Waspada akan tidak berdenyutnya jantung dan tidak bernafasnya penderita.

PERIKSA DENYUT NADI, JALAN NAFAS, DAN PERNAFASAN (*CAB= COMPRESSION – AIRWAY – BREATHING*)

Bila anda menemukan penderita yang tidak sadarkan diri, segeralah periksa denyut nadinya. Letakkan jari telunjuk dan jari tengah anda di leher penderita untuk mencari denyut nadi (lihat gambar), posisi nadi yang akan kita periksa adalah yang berada diantara otot leher dengan tenggorokan.

Gambar 13: Titik Nadi Untuk Memeriksa Apakah Jantung Penderita Berdenyut

Bagaimana Resusitasi Bisa Membantu?

Tekanan secara vertikal ke bawah pada tulang dada akan meremas jantung karena tertekan pula dengan tulang punggung, sehingga tekanan ini mengeluarkan darah dari ruang jantung dan memaksanya mengalir ke dalam pembuluh darah. Saat tekanan dilepaskan, dada terangkat, dan darah "tersedot" masuk ke dalam ruang jantung untuk mengisi jantung; darah ini kemudian dipaksa keluar kembali dari jantung oleh kompresi berikutnya.

Bila tidak teraba segera berikan bantuan berupa pijat jantung luar atau resusitasi jantung paru.

Carilah titik tekan jantung, yaitu diantara puting

Letakkan, pangkal tangan anda pada titik tersebut

Gambar 14: Posisi Penekanan Resusitasi

Letakkan tangan anda yang satunya di atas tangan yang sudah berada di titik tekan, kuncilah jemari anda (lihat gambar)

Gambar 15: Posisi Jari di Titik Tekan Resusitasi

Posisikan tubuh anda seperti pada gambar berikut.

Gambar 16: Posisi Penolong dan Penderita Saat Melakukan Resusitasi

Tekan tangan anda ke dalam dada penderita secara vertikal tidak kurang dari 5 cm, kemudian lepaskan tekanan tanpa mengangkat tangan anda (biarkan tangan menempel pada dada)

Tekanlah selama 30 kali kemudian berikan tiupan pernafasan buatan sebanyak 2 kali

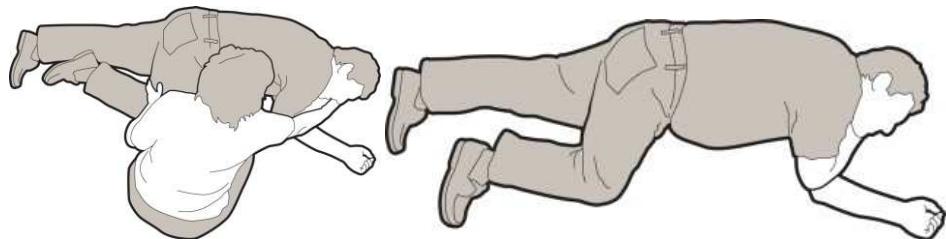
Cara memberikan pernafasan buatan:

1. Buka jalan nafas penderita dengan cara menengadahkan kepala

Gambar 17: Teknik *Head Tilt Chin Lift* Untuk Membebaskan Jalan Nafas Dengan Menengadahkan Kepala Penderita

2. Tutup hidung penderita

3. Tariklah nafas anda sebanyak mungkin semampu anda

4. Tiuplah udara ke mulut penderita, mulut anda harus penuh menutupi mulut penderita

Gambar 18: Posisi Meniup Mulut Penderita

5. Teruskan kombinasi penekanan dan tiupan ini sebanyak 5 siklus (30 kali penekanan dan 2 kali tiupan adalah 1 siklus), kemudian cek nadi leher. Bila belum ada denyutan teruskan resusitasi sampai bantuan profesional atau yang lebih ahli dari anda tiba, atau anda sudah kelelahan melakukannya.

6. Bila ada denyutan, cek apakah penderita bernafas atau tidak. Bila tidak bernafas maka upaya pemberian pernafasan buatan dilanjutkan.

7. Bila bernafas posisikan penderita pada posisi pemulihan.

8. Berikan pernafasan buatan sampai penderita bernafas, bila penderita sudah bernafas sendiri segera posisikan penderita pada posisi pemulihan seperti pada gambar berikut.

Gambar 19: Posisi Pemulihan

9. lanjutkan pertolongan lain sesuai kondisi penderita (apakah luka, patah tulang, dll.)

Periksalah jalan nafas, apakah ada gangguan atau sumbatan jalan nafas. Adanya sumbatan jalan nafas dapat mengancam jiwa penderita. Sumbatan nafas bisa terjadi karena adanya makanan, muntahan, dan benda asing.

Ciri-ciri adanya sumbatan jalan nafas:

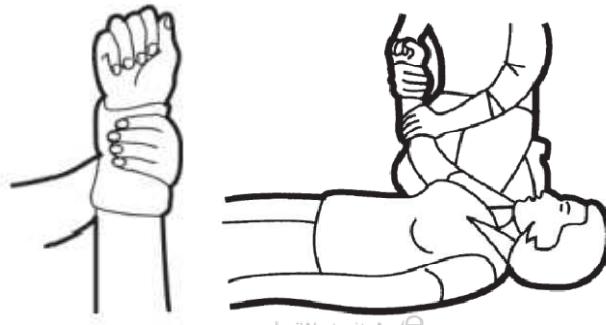
1. Terdengar suara ngorok di dalam mulut penderita
2. Penderita terlihat kesulitan bernafas
3. Kulit berwarna kebiruan (*cyanosis*)

Untuk menanganinya adalah:

PERIKSA APAKAH TERJADI PENDARAHAN

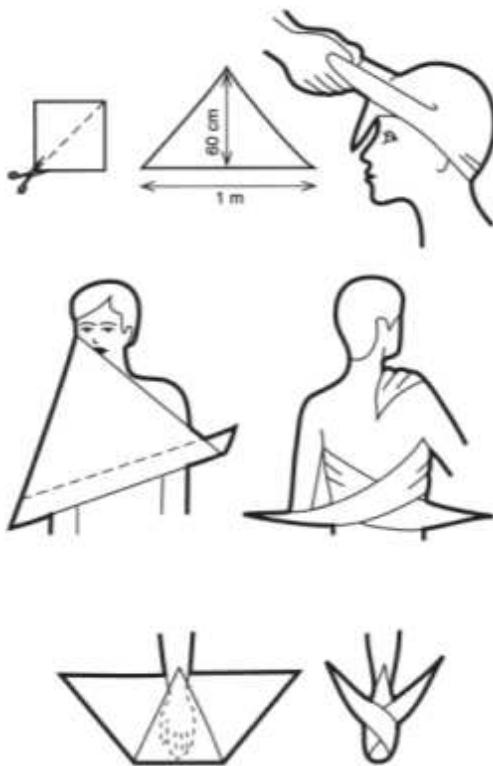
Periksalah apakah ada darah disekitar lokasi penderita berada, atau lihat apakah ada bercak darah di bajunya, rabalah juga bagian bawah tubuh: bila terlentang periksa bagian belakang tubuh, sedangkan bila terlungkup periksa bagian depan tubuh dengan merabanya dan melihat apakah ada darah di tangan anda.

MENGHENTIKAN PENDARAHAN

Hentikan pendarahan lakukanlah rumus TIBA, yaitu:

T = Tekan langsung pada luka dan tinggikan luka di atas jantung.

I = berIkan bantalan penekan luka dengan menggunakan verband/kain segitiga atau bahan lain yang bersih (jangan kapas !!!).

B = Balut/tutupi luka dengan verband/kain segitiga.

A = Angkut atau rujuk ke instalasi kesehatan terutama pada pendarahan besar, karena mengancam nyawa.

Tumpuklah verband/kain segitiga bila masih terlihat ada pendarahan tanpa membuka balutan atau bantalan yang sudah terpasang.

Gambar 20 : Tindakan Tekan Langsung Pada Luka dan Tinggikan

MENANGANI LUKA

Luka yang terjadi dapat berkomplikasi menjadi terinfeksi atau kefatalan lain. Segera menutup luka adalah langkah yang bijak.

Gambar 21: Contoh-contoh Pembalutan atau Penutupan Luka

PERTOLONGAN PERTAMA KHAS BENCANA BANJIR

KORBAN TENGGELAM DAN NYARIS TENGGELAM

Penanganan pertolongan pertama pada korban tenggelam dan nyaris tenggelam (terbawa arus atau tercebur di air) sedikit berbeda dengan pertolongan pertama umum, yaitu pada urutan penanganannya. Bila sebelumnya disampaikan urutan pertolongannya adalah sesuai singkatan DRCAB maka untuk korban tenggelam dan nyaris tenggelam urutannya adalah DRABC.

Sumber gambar: http://mariovittone.com/wp-content/uploads/2010/05/drowning.jpg

Secara ringkas, tindakan anda disaat menemukan korban tenggelam atau nyaris tenggelam adalah sebagai berikut:

1. ***Danger* => Waspadai bahaya, utamakan keselamatan**

   Jangan langsung menolong orang yang tenggelam atau nyaris tenggelam. Ingat keselamatan anda.

   Ingat Perinsip *Throw, Tow* dan *Don't Go* (Lihat Halaman 37).

   Selalu gunakan pelampung disaat anda akan menolong orang yang tenggelam atau nyaris tenggelam.

2. ***Response* =>** Periksa kesadaran korban (lihat halaman 16).

3. ***Airway* =>** Periksa, apakah korban masih bernafas?

   Bebaskan jalan nafas (lihat halaman 18).

4. ***Breathing =>*** Bila tidak bernafas segera berikan pernafasan buatan dengan cara meniup paru-paru korban seperti yang sudah diulas pada halaman 18 dan 19.

5. *Compression* **=> Berikan pijatan jantung luar (resusitasi) seperti yang sudah diulas pada halaman 16 – 18.**

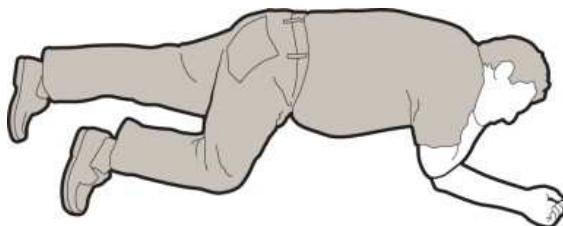
KEDINGINAN ATAU *HYPOTHERMIA*

Kedinginan sering dialami para penyintas banjir dan juga para penolong (*Relawan, Rescuer*). Hipotermia adalah kondisi dimana suhu tubuh berada di bawah 35°C. Ada dua (2) tingkatan dalam kasus kedinginan atau hipotermia yang perlu mendapat perhatian, yaitu Sedang dan Berat.

Gejala:

Menggigil sampai mengalami kebingungan (disorientasi).

Pertolongan:

1. Pindahkan dari lingkungan yang dingin
2. Ganti pakaian yang basah dengan yang kering
3. Selimuti
4. Bila sadar beri minuman hangat atau sup hangat.
5. Bila bisa mengunyah berikan makanan berkalori tinggi seperti coklat.
6. Terus pantau kesadaran penderita

Segera kirim ke rumah sakit atau instalasi kesehatan, bila:

1. Mengalami kebingungan atau disorientasi
2. Tidak sadarkan diri
3. Sangat mengigil
4. Tubuhnya sangat dingin
5. Jagalah jalan nafas sepanjang perjalanan menuju perawatan yang lebih baik.

PERSIAPAN RUJUKAN

Bila pemberian Pertolongan Pertama sudah dilakukan dan masih membutuhkan penanganan medis lanjut, maka persiapkanlah langkah-langkah rujukan, yaitu:

Bila penderita masih belum sadarkan diri, posisikanlah dalam posisi pemulihan seperti gambar berikut. Miringkan penderita ke sisi yang paling parah.

Gambar 25: Posisi Pemulihan

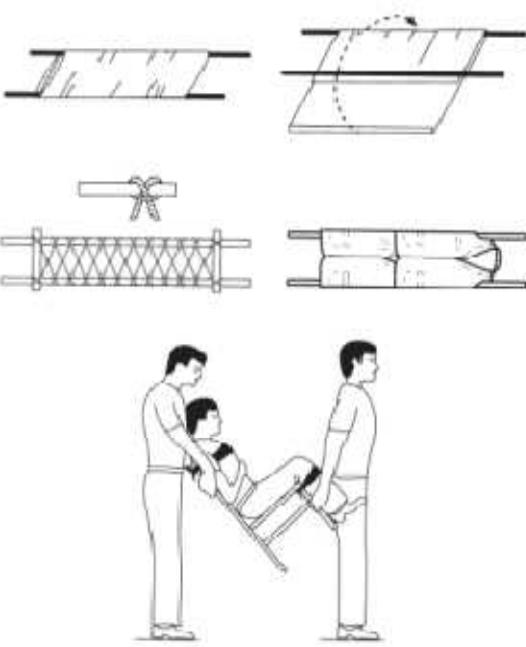
JANGAN LAKUKAN POSISI INI BILA ADA DUGAAN PATAH TULANG BELAKANG !!!

Bila sadar, posisikan duduk bila memungkinkan.

Bila anda ingin merujuk dengan upaya sendiri, persiapkanlah kendaraan dengan baik. Ingat dalam kondisi bencana, lalu lintas bisa sangat kacau. Bawalah perbekalan untuk di jalan. Air minum, makanan siap santap, alat komunikasi, radio dan tas PP sangat penting, oleh karena itu bawalah.

Posisikan penderita seaman dan senyaman mungkin di dalam kendaraan dan jaga pernafasan dan jalan nafas.

TEKNIK MENGEVAKUASI PENDERITA

Salah satu titik krusial lainnya di saat pemberian pertolongan pertama adalah disaat kita melakukan evakuasi atau memindahkan penderita dari satu lokasi ke lokasi lainnya.

Kesalahan dalam tindakan persiapan dan evakuasi akan memperparah kondisi penderita. Oleh karena itu bertindaklah hati-hati dan pelajarilah teknik ini dengan baik dan latihan praktiklah sehingga menjadi mahir.

Gambar 26: Teknik Menggendong Penderita

Gambar 27: Teknik dan Cara Menggunakan Tandu Improvisasi

Untuk mempelajari Pertolongan Pertama dengan tepat dan benar hubungilah PMI setempat, atau lembaga resmi penyelenggara Pertolongan Pertama. Walaupun buku-buku mengenai Pertolongan Pertama banyak beredar dipasaran, tetaplah kita harus mempelajarinya dari yang ahli.

Untuk Informasi Kepalangmerahan dan Pertolongan Pertama silahkan hubungi PMI Setempat. Bila Anda berada di Kota Tangerang Selatan silahkan hubungi PMI Kota Tangerang Selatan di:

Jalan Cendikia sektor 11 (samping MAN Insan Cendikia) Ciater – Serpong

Kota Tangerang Selatan 15310,

Telpon 021-33270060,

C/q Gerald R. Lasut (Kepala Markas).

LANGKAH 4

BUAT RUMAH KITA AMAN DARI DAMPAK BANJIR &

YUK LAKUKAN SIMULASI

Langkah-langkah sederhana berikut bisa mengurangi risiko dan juga dampak dari banjir:

1. Membersihkan sampah dari got melalui kegiatan gotong royong, yuk jadi motor gotong royong di lingkungan.

2. Taruhlah surat-surat berharga dalam kantong kedap air dan letakkan pada tempat yang mudah dijangkau untuk diselamatkan bila kita harus mengungsi. Beberapa toko *outdoor* menjual kantong ini.

Kantong kedap air untuk dokumen

3. Buatlah lubang resapan di rumah dan sekitarnya. Pembuatan lubang biopori adalah salah satu upaya mengurangi banjir. Ajaklah tetangga membangun juga agar lebih baik hasilnya dalam mengurangi risiko banjir. Pelajarilah bagaimana membuat

lubang ini, link berikut bisa dijadikan acuan: http://www.biopori.com

Gambar Salah satu contoh lubang biopori (Sumber gambar: http://alfaamalia.blogspot.com/2011/01/what-is-lubang-biopori.html)

Bila anda tinggal di komplek perumahan, mintalah pengembang untuk memfasilitasi pembuatan lubang biopori sebagai tanggung jawab pengembang terhadap konservasi sumberdaya alam.

4. Bila anda berencana membeli rumah, pilihlah dengan cermat agar tidak membeli rumah yang ternyata berada di daerah banjir. Pantaulah berita-berita di saat musim penghujan sehingga kita tahu komplek mana yang selalu atau berpotensi terendam.

   Anda bisa bertanya dengan penghuni komplek perumahan atau bisa juga mendatangi untuk meminta informasi dari badan/lembaga penanggulangan bencana, seperti BPBD atau PMI untuk mendapatkan data-data komplek perumahan mana yang mengalami kebanjiran.

5. Bila kita memiliki anak balita bekalilah anak anda dengan identitas diri yang juga memuat no kontak anda. Saya misalnya, membekali anak-anak saya dengan kalung yang biasa dipakai tentara amerika (*dogtag*) yang berisikan nama anak, no telpon saya dan istri dan nama saya dan istri. Toko *airsoftgun* biasanya membuat kalung ini.

   Karena memiliki karet (*silencer*) berbagai warna, memungkinkan anak anda menyukainya.

6. Membuat tanggul kecil disekitar rumah biasanya membantu mengurangi masuknya air, atau siapkan karung-karung untuk diisikan pasir atau tanah sebagai tanggul darurat bila banjir.

7. Buatlah pintu darurat di rumah anda untuk memudahkan anda menyelamatkan diri. Masyarakat Nias memiliki kebiasaan (pengetahuan lokal/kearifan lokal) membuat lubang ventilasi diatap rumahnya, cara ini bisa diadaptasikan untuk daerah banjir.

8. Lakukan simulasi bersama seluruh anggota keluarga, misalnya dengan cara:
   a. Mengunjungi dan mengenali titik-titik kumpul yang telah ditentukan disaat jalan-jalan sore diakhir pekan.
   b. Mengunjungi dan mengenali kantor-kantor lembaga/badan penanggulangan bencana (misalnya, BPBD, PMI, Dinas Pemadam Kebakaran, dll).
   c. Membuat skenario kejadian bencana sederhana agar anggota keluarga bisa menjalankan perannya dan mampu bertindak aman bila terjadi bencana/kedaruratan.

LANGKAH 5

BILA BANJIR, INI YANG HARUS KITA LAKUKAN

Banjir bisa terjadi secara lambat atau gradual dan ada juga yang mendadak yaitu banjir bandang. Banjir menyebabkan kondisi yang disebut kedaruratan di air.

Kondisi kedaruratan di air misalnya:

1. Terperangkap di dalam mobil disaat melintasi air atau tercebur ke air (sungai, danau, laut, dll).
2. Terperangkap di dalam ruangan yang diterjang banjir (ingat peristiwa banjir di *basement* gedung UOB Jakarta pada awal 2013).
3. Terisolir akibat banjir.

Hal-hal yang harus diwaspadai disaat banjir dan berpotensi kefatalan diantaranya adalah:

1. Arus.
2. Benda-benda yang hanyut.
3. Hewan berbisa yang bisa saja masuk ke rumah kita.
4. Ketinggian air yang bisa menenggelamkan.

Sehingga langkah berikut bisa kita lakukan, bila ada info peningkatan curah hujan atau peningkatan muka air di sungai segera:

1. Briefing keluarga mengenai kondisi tersebut dan ingatkan apa yang harus dilakukan para anggota keluarga.
2. Siapkan barang berharga, tas survival dan tas P3K agar mudah dibawa disaat dibutuhkan untuk evakuasi atau mengungsi.
3. Pindahkan barang berharga dan elektronik ke tempat yang tinggi.
4. Pantaulah perkembangan situasi melalui web, media sosial dan media elektronik.
5. Bila air mulai meninggi, siapkan mengungsi untuk skenario terburuk.
6. Ikuti arahan tim penolong.

PANDUAN KESELAMATAN DISAAT BANJIR

Bila wilayah anda dilanda banjir, mintalah informasi mengenai banjir dan pesiapan kedaruratan ke pihak terkait (BPBD, PMI, PU Pengairan) atau pantau informasi banjir melalui situs pemberitaan maupun media sosial.

Berikut ini adalah Panduan Umum Keselamatan Disaat Banjir :

UMUM:

1. Ikuti arahan yang disampaikan petugas resmi penanggulangan bencana.
2. Segera mengungsi ke tempat aman bila banjir atau banjir bandang dinyatakan telah mengancam, yaitu:
    a. Tempat tinggi.
    b. Tidak ada ancaman susulan, misalnya longsor.
3. Jangan melintasi daerah yang banjir atau ada genangan air (bila ada genangan air bisa jadi ada lubang dan bahkan gorong-gorong yang berbahaya bagi keselamatan).
4. Carilah jalur alternatif yang aman.
5. Bawalah peta (baik versi cetak maupun versi piranti lunak yang bisa terintegrasi dengan *smartphone*).
6. Bila ada barikade janganlah anda menerobosnya, karena barikade bertujuan memberitahukan adanya bahaya disana, jadi barikade itu ada untuk menyelamatkan anda.
7. Jangan parkir di lokasi banjir, di bawah pohon, di bawah papan reklame, atau benda lain yang bisa menimpa kendaraan anda.
8. Bawalah peralatan dan perlengkapan darurat.
9. Sediakan kantong pasir/tanah. Kantong pasir/tanah berguna untuk memitigasi/menghambat banjir menggenangi daerah anda (minimal tempat tinggal anda).

10. Jauhilah area banjir, ingatkan anak-anak bahwa banjir bukanlah tempat bermain.

INFORMASI DAN PERINGATAN DINI:

Monitor informasi banjir melalui TV, Radio, Media Sosial dan saluran resmi penanggulangan bencana atau sumber lain yang bias dipercaya.

KELISTRIKAN:

Bila air mulai menggenangi area rumah, pastikan:

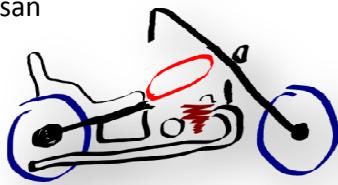
1. *Meter Circuit Breaker (MCB)*/sekering dalam posisi mati (*off*).
2. Matikan semua peralatan listrik dengan mencabut kabel dari stop kontak.

PERALATAN DAN PERLENGKAPAN DARURAT:

Bawalah:

1. Tas survival.
2. Tas P3K.
3. Tas Darurat.

BILA DI RUMAH

Bila banjir terjadi disaat anda di rumah atau ada peringatan akan terjadinya banjir di daerah tempat tinggal anda segera bertindak seperti yang sudah direncanakan sebelumnya, siapa melakukan apa dan apa-apa saja yang harus segera diamankan agar mudah dibawa disaat anda mengambil keputusan mengungsi. Pengalaman anda melakukan simulasi bersama keluarga akan memberikan peran besar dalam upaya penyelamatan ini.

Keputusan mengungsi ada pada diri anda, bijaklah, keselamatan anda dan keluarga anda ada pada anda. Gunakan intuisi, pengetahuan dan pengalaman anda untuk mengambil keputusan mengungsi pada waktu yang tepat.

BILA DI JALAN

PERSIAPAN SEBELUM KELUAR RUMAH

Bagi pengendara (mobil/motor) yang ada di daerah rawan banjir, persiapkan hal-hal ini:

1. Jas hujan yang model atasan dan bawahan (Jangan model ponco yah – bahaya).
2. Pelindung sepatu (sudah banyak di jual di toko perlengkapan motor), jangan pakai sandal jepit yah – bahaya.
3. *Handphone* jangan sampai ketinggalan.
4. Minuman (sebaiknya air mineral) dalam botol, makanan kecil berkalori tinggi (mis. *Sneaker, Joy fit, dll.).* sehingga bila anda terjebak atau terisolir karena banjir, perut anda tetap terisi buat kebugaran dan menghindari masuk angin.
5. Lampu senter kecil, model klip atau *headset* lebih baik.
6. Cadangan *sparepart* kendaraan.
7. *Powerbank* untuk alat komunikasi anda.
8. Uang tunai, dengan pecahan sewajarnya.
9. Bawalah drybag untuk menyimpan peralatan atau perlengkapan anda agar tidak kebasahan/kehujanan.
10. Tas Darurat (untuk isi lihat halaman 9).

PERHATIKAN PULA

Kefatalan sering terjadi pada penumpang kendaraan yang terjebak dan terseret arus banjir, tindakan berikut dapat dijadikan panduan keselamatan untuk bertahan hidup:

1. Hindari jalan yang tergenang banjir
2. Pilihlah alternatif jalan yang akan dilalui, penting bagi anda untuk membawa peta (cetak ataupun *softcopy* di *smartphone* anda)
3. Waspada bila melintasi jembatan
4. Jangan parkir di daerah banjir
5. Waspadalah dengan benda-benda yang terbawa arus banjir (pohon, kayu, mobil, dll)
6. Bila ada barikade janganlah anda menerobosnya, karena barikade bertujuan memberitahukan adanya bahaya disana, jadi ia untuk menyelamatkan anda.

Sumber gambar: http://www.ses.nsw.gov.au/content/images/33662/51993/neverenterfloodwater

BILA HARUS MELEWATI DAERAH BANJIR

Bila anda terpaksa harus melewati air disaat banjir, ingatlah, bahwa ini adalah tindakan yang berbahaya dan berisiko:

1. Mintalah nasihat terlebih dahulu pada tim penyelamat yang ada dan jangan berdebat atau mendebatnya
2. Gunakan pelampung atau sesuatu yang bisa membuat anda terapung
3. Pilih area yang anda kenali dengan baik
4. Jangan melintasi air yang berarus
5. Bila anda bersama, saling berpeganganlah, jangan mengikatkan diri satu dengan yang lainnya. Karena bila salah satu terjatuh belum tentu yang lain bisa menahannya, justru berisiko semuanya terseret air
6. Hati-hati terhadap lubang dan gorong-gorong
7. **Jangan jadikan** upaya ini sebagai pilihan utama

BILA ANDA HARUS MENGUNGSI

Terkadang anda sekeluarga harus mengungsi karena rumah anda terendam banjir atau tidak bisa dijangkau karena akses yang terputus.

Bila anda sempat membawa Tas Survival anda, dan anda menyiapkan tenda *doom/dome* didalamnya maka anda sudah mendapatkan bonus untuk tetap memiliki *privacy*.

Hidup di pengungsian akan sangat mengganggu kehidupan keseharian kita, karena hidup bersama orang lain yang

sebelumnya tidak pernah kita lakukan. Banyak yang tidak cocok dengan nilai-nilai kita dan terganggunya kehidupan pribadi. Kemampuan beradaptasi sangatlah diperlukan. Kunci utama agar tetap nyaman hidup bersama di pengungsian adalah: saling empati sebagai sesama pengungsi dan saling tolong menolong dalam memenuhi kebutuhan hidup dasar.

Berikut ini dapat anda lakukan di pengungsian:

1. Tetaplah beraktivitas bersama pengungsi di dapur umum, posko, sekolah darurat, pos kesehatan, keamanan, dll. Sesuai minat dan keterampilan anda. Libatkan keluarga anda agar menjadi motor dalam mengelola pengungsian yang sehat dan baik.
2. Jagalah kebersihan dan sanitasi lingkungan pengungsian, karena penyakit menular mulai dari flu sampai yang parah akan sangat mudah menyebar di lokasi pengungsian yang sanitasinya buruk.
3. Hindari merokok di lokasi pengungsian, ingat selain anda, disana ada bayi, balita, anak-anak dan wanita hamil. Janganlah bersikap egois dengan merokok di sembarang tempat.

MEMBERIKAN PERTOLONGAN DISAAT BANJIR ATAU KEDARURATAN DI AIR

Bila anda ingin menolong orang yang mengalami kedaruratan di air, ingatlah utamakan keselamatan anda.

KESELAMATAN

1. Pertimbangkanlah apakah aman bagi anda untuk menolong?
2. *PRINSIP THROW, TOW DAN DON'T GO*

Ingat Rumus: *Throw, Tow, Don't Go*

***Throw* atau Melempar:**

Gunakan alat yang bisa menjadi pelampung (pelampung, jeriken kosong yang ujungnya tertutup, gallon yang ujungnya tertutup), ikatkan dengan tali. Lemparkan ke korban dan minta ia menangkapnya dan memeluknya, bila anda melempar pelampung minta ia untuk mengenakannya dan minta ia

melepaskan ikatannya untuk kemudian minta untuk berpegangan pada tali tersebut.

***Tow* atau Menarik:**

Gunakan tongkat atau sejenisnya, arahkan ke korban dan minta ia memegangnya, bila sudah, tariklah ia.

***Don't Go* atau Jangan Menceburkan Diri Anda/Berenang:**

Janganlah anda berenang untuk mendekati dan menjangkau korban. Karena pemberian pertolongan seperti ini sangat membahayakan penolong.

Disaat anda memberikan pertolongan di daerah banjir, gunakanlah jaket pelampung walaupun anda tidak berada disungai.
Gunakanlah pelampung disaat:

1. Air sudah melebihi lutut anda.
2. Memberikan pertolongan di tepi air/sungai.
3. Menaiki perahu (baik itu perahu maupun perahu improvisasi).
4. Melintasi daerah banjir.

Berikan pertolongan pertama bila diperlukan.

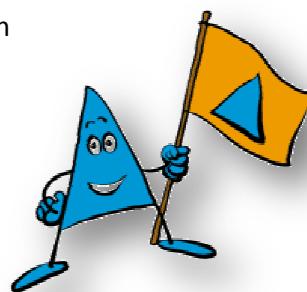
LANGKAH 6

JAGA KOMUNIKASI DENGAN KELUARGA, KERABAT DAN TIM PENYELAMAT

JAGA KOMUNIKASI TETAP TERHUBUNG

Tetaplah terhubung dengan keluarga, kerabat dan tim penolong di saat dan pasca bencana. Keluarga dan kerabat anda sangat membutuhkan informasi kondisi anda bila terjadi banjir.

Tetaplah terhubung dengan tim penolong dan pemberi informasi cuaca yang resmi (BMKG) sehingga anda tidak mendapatkan kabar burung yang menyebabkan kepanikan. Anda bisa juga memantaunya melalui media sosial.

LANGKAH 7

PASCA BANJIR, YUK BERSIHKAN RUMAH DAN LINGKUNGAN DENGAN CARA AMAN

Setelah banjir surut, bukanlah berarti bahaya usai. Risiko cidera, penyakit, kebakaran dll masih mengintai. Oleh karena itu berhati-hatilah. Bersih-bersih merupakan ritual di saat banjir mulai surut, bersihkanlah rumah dan lingkungan sekitar dengan cara aman. Gunakanlah alat pelindung diri misalnya sepatu boots dan sarung tangan.

KELISTRIKAN

Setelah banjir sutut dan keadaan aman, keringkan dengan sempurna peralatan listrik (misalnya saklar, stop kontak, kabel-kabel) yang sempat terendam banjir sebelum digunakan kembali.

Hati-hatilah dengan kabel listrik yang terbuka atau terputus baik di dalam rumah maupun dilingkungan. Amankanlah kabel-kabel tersebut.

RUMAH DAN LINGKUNGAN

Bersihkan rumah dengan menggunakan antiseptik.

Cairan pemutih pakaian bisa digunakan sebagai bahan pembersih rumah karena ia juga bersifat antiseptik. Hanya saja berhati-hatilah dalam menggunakannya, karena bisa merusak warna pada bagian yang dibersihkan.

Kubur bila ada hewan yang mati. Beberapa hewan menyebabkan penyakit pada manusia disaat terjadinya banjir. Penyakit ini umumnya melalui perantara air yang tercemar, misalnya tikus menyebabkan penyakit *Leptospirosis*.

SUMBER AIR

Bersihkan tandon air atau kolam dengan menggunakan tawas atau klorin.

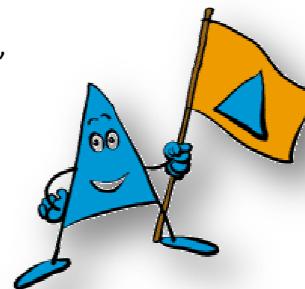
Praktik merebus air sebelum mengkonsumsinya tetaplah disarankan untuk dilakukan.

DAPUR

Bersihkan dapur dan peralatannya dengan baik dan hati-hati. Gunakan cairan antiseptik untuk membersihkannya.

Bersihkan kompor gas, tabung gas dan selangnya dengan sempurna. Yakinkan tidak ada kebocoran.

PUING-PUING, SERPIHAN ATAU BENDA-BENDA YANG TERBAWA BANJIR

Hati-hati disaat membersihkan puing-puing atau benda-benda yang terbawa arus banjir, karena kayu bisa saja runcing, paku, seng atau benda tajam dan runcing lainnya. Hati-hati karena luka kecil bisa saja berakibat fatal akibat air yang tercemar maupun benda yang tercemar.

Gunakanlah sepatu boots dan sarung tangan disaat membersihkannya, bersihkanlah tubuh dengan sabun antiseptik setelah membersihkan rumah dan sekitarnya. Hindarkan anak-anak bermain-main di area yang sedang dibersihkan.

MOTIVATOR

YUK AJAK TETANGGA UNTUK MENGURANGI RISIKO BANJIR DAN MELAKUKAN UPAYA KESIAPSIAGAAN SECARA BERSAMA-SAMA

Bekerja sendiri dalam upaya kesiapsiagaan, upaya pengurangan risiko, tanggap banjir dan pasca banjir tidaklah akan maksimal bila kita tidak bekerja bersama tetangga kita. Memang kita harus memulai dari keluarga kita, namun menjadi motivator perubahan dalam menghadapi bencana banjir perlu juga kita lakukan agar masyarakat menjadi semakin siap dan tangguh dalam menghadapi bencana banjir.

SEBELUM BANJIR

Ajaklah tetangga untuk mengikuti ketujuh langkah yang sudah anda ketahui tadi dan ajak pula menyiapkan keperluan menghadapi darurat untuk lingkungan anda. Ini bisa dilaksanakan dengan *urunan/bantingan/patungan* atau melalui arisan yang hasil arisan setiap kali mengundi disisihkan beberapa persen untuk kesiapsiagaan bencana banjir.

SAAT BANJIR

Disaat banjir jadilah motivator agar tetangga bukan hanya menjadi penerima bantuan namun menjadi pengelola bantuan, baik aktif di Pos-pos Bantuan maupun membuat

kebijakan bahwa setiap bantuan yang datang baik materi maupun non-materi harus melibatkan warga. Bila ada dapur umum yang didirikan di lingkungan anda, ajaklah warga untuk terlibat aktif dan bekerjasamalah dengan tim dapur umum penolong tersebut.

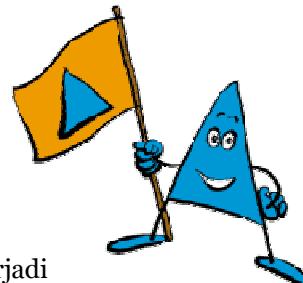
PASCA BANJIR

Setelah banjir surut, bukanlah berarti bahaya usai. Risiko cidera, penyakit, kebakaran dll masih mengintai. Oleh karena itu berhati-hatilah. Bersih-bersih merupakan ritual di saat banjir mulai surut, bersihkanlah rumah dan lingkungan sekitar dengan cara aman. Ajaklah tetangga untuk melakukannya bersama-sama agar hasilnya maksimal.

Daftar Istilah Kebencanaan[6]

A

Ancaman bencana/*Hazard* adalah suatu kejadian atau peristiwa yang bisa menimbulkan bencana. (UU 24/2007)

Angin Puting Beliung/angin topan/angin kencang adalah angin yang berputar dengan kecepatan lebih dari 63 km/jam yang bergerak secara garis lurus dengan lama kejadian maksimum 5 menit. Orang awam menyebut angin puting beliung adalah angin *Leysus*, di daerah Sumatera disebut *Angin Bohorok* dan masih ada sebutan lainnya.Angin puting beliung sering terjadi pada siang hari atau sore hari pada musim pacaroba. Angin ini dapat menghancurkan apa saja yang diterjangnya, karena dengan pusarannya benda yang terlewati terangkat dan terlempar. (Sumber Wikipedia: http://id.wikipedia.org/wiki/Puting_beliung; diunduh pada 29 Desember 2013, pukul 6:20 WIB Sore)

APAR atau Alat Pemadam Api Ringan adalah suatu alat pemadam kebakaran yang dapat dijinjing atau dibawa, dioperasikan oleh satu orang, berdiri sendiri, mempunyai berat antara 0,5 kg -16 kg dan digunakan pada api awal. APAR disesuaikan dengan klasifikasi sumber kebakaran, yaitu kelas A, B, C dan D.

	Jenis Kebakaran
A	Kebakaran yang terjadi pada benda ***padat*** kecuali logam (kayu, kertas. karet, kain dll)
B	Kebakaran yang terjadi pada benda ***cair*** dan ***gas*** (bensin, solar, minyak tanah, LPG, LNG dll)
C	Kebakaran yang terjadi pada peralatan ***listrik*** yang masih bertegangan.
D	Kebakaran yang terjadi pada ***logam*** (magnesium, zurkunium, titanium dll)

B

Banjir adalah peristiwa yang terjadi ketika aliran air yang berlebihan merendam daratan. Banjir diakibatkan oleh volume air di suatu badan air seperti sungai atau danau yang meluap atau menjebol bendungan sehingga air keluar dari batasan alaminya. (Sumber Wikipedia: http://id.wikipedia.org/wiki/Banjir; diunduh pada 7 Nopember 2013, pukul 4:51 WIB Sore).

BASARNAS adalah singkatan dari Badan *Search And Rescue* Nasional yang mempunyai tugas pokok melaksanakan pembinaan, pengkoordinasian dan pengendalian potensi Search and Rescue (SAR) dalam kegiatan SAR terhadap orang dan material yang hilang atau

[6] Berasal dari berbagai sumber dan pendapat pribadi penyusun.

dikhawatirkan hilang, atau menghadapi bahaya dalam pelayaran dan atau penerbangan, serta memberikan bantuan SAR dalam penanggulangan bencana dan musibah lainnya sesuai dengan peraturan SAR Nasional dan Internasional. *Search and Rescue* diterjemahkan dalam bahasa Indonesia sebagai Pencarian dan Penyelamatan.

Lihat Juga => SAR, Collapse Structures Search & Rescue dan *INSARAG.*

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. (UU 24/2007).

Sedangkan definisi lain dan dipakai secara luas dari **Bencana** adalah Suatu gangguan serius terhadap keberfungsian suatu masyarakat sehingga menyebabkan kerugian yang meluas pada kehidupan manusia dari segi materi, ekonomi atau lingkungan dan yang melampaui kemampuan masyarakat yang bersangkutan untuk mengatasi dengan menggunakan sumberdaya mereka sendiri (Sumber: ISDR, 2004/diterjemahkan oleh Eko Teguh Paripurno)

BMKG adalah singkatan dari Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika, yakni instansi resmi pemerintah yang bertugas memantau dan menginformasikan data cuaca dan kebumian. Termasuk yang dipantau adalah gempa tektonik dan tsunami. (www.bmkg.go.id)

BNPB adalah singkatan dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana, yakni badan resmi pemerintah setingkat kementerian yang tugas dan fungsinya adalah melaksanakan fungsi manajemen atau penanggulangan bencana di semua fase (pra, saat dan pasca) bencana. (www.bnpb.go.id)

BPBD adalah singkatan dari Badan Penanggulangan Bencana Daerah, yakni badan di tingkat Provinsi dan Kabupaten/Kota yang tugas dan fungsinya adalah melaksanakan fungsi manajemen atau penanggulangan bencana di semua fase (pra, saat dan pasca) bencana.

Collapse Structures Search & Rescue (CSSR) adalah keterampilan dan teknik penyelamatan korban gempa yang terkubur didalam bangunan atau reruntuhan. Keterampilan ini memiliki criteria dan standar yang dikeluarkan oleh INSARAG (*International Search And Rescue Advisory Group*).

Lihat Juga => BASARNAS, SAR dan *INSARAG.*

D

Disaster => *Lihat Bencana.*

Dog Tag adalah kalung yang biasa

digunakan di kalangan militer, yang berisi informasi data pribadi. Dalam kaitannya Kesiapsiagaan di keluarga, kalung ini pantas dikenakan pada anak-anak anda (demikian pula pada anda dan pasangan) sebagai pengenal disaat darurat untuk mencegah tercerai berainya anggota keluarga di saat bencana atau kedaruratan.

Contoh *silencer* atau karet *dogtag* dengan berbagai warna.

E

Emergency Blanket atau selimut darurat yang dikenal pula dengan nama *survival blanket, space blanket, first aid blanket, thermal blanket or all weather blanket*, adalah lembaran yang terbuat dari bahan tertentu yang digunakan untuk menjaga suhu tubuh di saat darurat, misalnya kedinginan atau kepanasan.

Biasanya lembaran tersebut terdiri dari dua lapisan yang berbeda warna – perak dan emas – yang memiliki fungsi berbeda. Bila sisi berwarna emas diaplikasikan diluar, ini digunakan agar tubuh tetap terjaga dari panas. Sedangkan bila warna emas yang diaplikasikan di bagian luar, ini digunakan untuk menjaga agar tubuh terjaga dari dingin.

Selimut ini banyak dijual di toko *outdoor*. Baca dan fahamilah cara penggunaannya sebelum menggunakannya.

F

Fire Extinguisher => Lihat APAR.

G

Gempa Bumi adalah gerakan tiba-tiba di dalam kerak atau mantel bumi bagian atas. Gempa tektonik ditimbulkan oleh proses gesekan dan tunjaman di kerak bumi. Sementara gempa vulkanik ditimbulkan oleh aktivitas gunung api. (Angkasa)

H

Hazard => *Lihat Ancaman Bencana*

I

Intensitas adalah tingkat kerusakan yang ditimbulkan oleh suatu gempa. Ini adalah besaran kualitatif, diukur dalam skala MMI.

INSARAG (*International Search And Rescue Advisory Group*) adalah jaringan global lebih dari 80 negara dan organisasi di bawah payung Perserikatan Bangsa-Bangsa. INSARAG berkaitan dengan pencarian dan penyelamatan perkotaan (USAR), yang bertujuan untuk menetapkan standar minimum internasional untuk tim USAR dan metodologi untuk koordinasi internasional dalam menanggapi gempa berdasarkan Pedoman INSARAG yang disahkan oleh Majelis Umum PBB Resolusi 57/150 tahun 2002, tentang "Penguatan Efektivitas dan Koordinasi Bantuan Pencarian dan Penyelamatan Perkotaan Internasional" (http://www.insarag.org/).

Lihat Juga => SAR, Collapse Structures Search & Rescue dan *BASARNAS*.

K

Katulampa adalah sebuah bendung di Kelurahan Katulampa – Bogor, yang ketinggian airnya sering dijadikan acuan terhadap acaman banjir di Kota Jakarta (selain pos pantau Depok dan pintu air Manggarai).

Katulampa tidak memiliki pintu yang bisa dibuka dan ditutup, karena hanya berfungsi sebagai pemantau ketinggian air.

Umunya air yang berasal dari Katulampa akan mencapai pos pantau Depok dalam waktu sekitar 4 jam, dan akan mencapai pintu air manggarai sekitar 6 – 8 jam. Adanya jeda waktu ini sebetulnya bisa digunakan sebagai alat kesiapsiagaan dan sistem peringatan dini baik oleh masyarakat di sepanjang bantaran kali Ciliwung maupun pemangku kepentingan bidang penanggulangan bencana.

Sumber gambar: http://www.citizenjurnalism.com/hot-topics/yang-ingin-pantau-ketinggian-air-bendungan-katulampa-dapat-via-sms/

Pada saat musim penghujan atau banjir melanda Jakarta sering ada berita bohong/ *hoax* yang menyatakan pintu air Katulampa akan dibuka dan Jakarta akan "tenggelam". Hati-hatilah dengan pemberitaan ini, jangan percaya dan jangan langsung menyebarkan berita ini kepada yang lain.

KETINGGIAN AIR	STATUS
>300 cm	**Siaga I**
240 – 300 cm	**Siaga II**
170 – 240 cm	**Siaga III**
Mencapai 80 cm	**Siaga IV**

Sumber: http://www.merdeka.com/pernik/ketinggian-air-katulampa-masih-di-bawah-normal-orwbci1.html

Kebakaran adalah suatu nyala api, baik kecil atau besar pada tempat yang tidak

kita kehendaki, merugikan, pada umumnya sukar dikendalikan (Perda DKI, 1992).

Kerak bumi adalah lapisan terluar bumi jika ditinjau dari susunan kimianya. Lapisan ini umumnya terdiri dari material silikat.

L

Lempeng adalah batuan pegunungan yang padat, besar, dan kaku. Permukaan bumi terbungkus oleh 15 lempeng. Tumbukan antar lempenglah yang menimbulkan gempa tektonik.

***Liquefaction*/Liquifaksi** adalah bubur tanah yang muncul secara alamiah ke permukaan dari celah-celah permukaan tanah padat akibat tekanan gelombang gempa yang menjalar ke berbagai tempat.

Longsor => *Lihat Tanah Longsor*

M

Magnitudo adalah tingkat energi yang dilepas saat gempa terjadi. Ini adalah besaran kuantitatif, diukur dalam Skala Richter dan MMS.

MMI adalah singkatan dari *Modified Mercalli Intensity*, yakni skala gempa yang diukur lewat observasi langsung pada lingkungan yang sedang terlanda gempa. Terbagi dalam 12 skala, bersifat subyektif dan kreatif, diciptakan oleh Giuseppe Mercalli.

MMS adalah singkatan dari *Moment Magnitude Scale*, yakni skala pengukuran gempa yang dihitung berdasar perbandingan energi yang dilepas oleh suatu gempa. Diperkenalkan oleh Tom Hanks dan Hiroo Kanamori pada 1979 sebagai komplementer Skala Richter yang kadang kurang representatif. Biasa digunakan untuk mengukur gempa kuat, dan menjadi pegangan utama Badan Survey geologi AS (USGS).

MPBI atau Masyarakat Penanggulangan Bencana Indonesia adalah Merupakan perkumpulan yang beranggotakan individu praktisi, para ahli, pengamat dari lembaga pemerintah, organisasi internasional dan LSM lokal/internasional yang berinteraksi dan saling bertukar pikiran untuk membahas mengenai agenda berkaitan dengan penanggulangan bencana.

Website: www.mpbi.org

P

***Pacific Ring of Fire* atau Sabuk Gunung Api Pasifik** => Lihat *Ring of Fire*

P3K => Lihat Pertolongan Pertama.

Pencegahan bencana adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan risiko bencana, baik melalui pengurangan ancaman bencana maupun kerentanan pihak yang terancam bencana. (UU 24/2007)

Pengurangan Risiko bencana (PRB) konsep dan praktek mengurangi risiko bencana melalui upaya sistematis untuk menganalisa dan mengurangi faktor-faktor penyebab bencana. Mengurangi paparan terhadap bahaya, mengurangi kerentanan manusia dan properti, manajemen yang tepat terhadap pengelolaan lahan dan lingkungan, dan meningkatkan kesiapan terhadap dampak bencana merupakan contoh pengurangan risiko bencana.

Penyintas adalah mereka yang selamat dari kejadian bencana, kedaruratan atau kesulitan. Kata ini berasal dari *Survivor*. Kata ini lebih tepat digunakan sebagai pengganti korban yang hidup atau korban selamat, karena kata korban bisa berkonotasi sebagai individu yang lemah dan tidak memiliki kapasitas untuk bangkit.

Peringatan dini adalah serangkaian kegiatan pemberian peringatan sesegera mungkin kepada masyarakat tentang kemungkinan terjadinya bencana pada suatu tempat oleh lembaga yang berwenang. (UU 24/2007)

Pertolongan Pertama atau disingkat PP adalah pemberian pertolongan segera kepada penderita sakit/cedera/ kecelakaan yang membutuhkan pananganan medis dasar. Pertolongan pertama merupakan pengembangan dari P3K "Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan".

PMI adalah singkatan dari Palang Merah Indonesia, yakni lembaga yang bertugas membantu pemerintah RI dalam tugas-tugas menolong korban perang sesuai dengan Konvensi Jenewa 1949, dan korban bencana alam serta melakukan penanggulangan bencana pada semua fase (pra, saat, dan pasca) bencana, serta melakukan Pertolongan Pertama dan pelatihannya bagi masyarakat. (www.pmi.or.id)

R

Rawan bencana adalah kondisi atau karakteristik geologis, biologis, hidrologis, klimatologis, geografis, sosial, budaya, politik, ekonomi, dan teknologi pada suatu wilayah untuk jangka waktu tertentu yang mengurangi kemampuan mencegah, meredam, mencapai kesiapan, dan mengurangi kemampuan untuk menanggapi dampak buruk bahaya tertentu. (UU 24/2007)

Rencana Kedaruratan/ Kontigensi adalah sebuah rencana kedepan, dalam keadaan yang penuh ketidakpastian, keadaan dimana sudah disepakati berbagai skenario dan tujuan, tindakan-tindakan manajerial dan teknis sudah terdefinisikan, dan sistem-sistem tanggap darurat pelaksanaannya guna mencegah, atau menanggapi keadaan darurat.(UNHCR)

harta, dan gangguan kegiatan masyarakat. (UU 24/2007)

Rencana kedaruratan/ Kontingensi Sekolah adalah sebuah rencana kedepan, dalam keadaan yang penuh ketidakpastian, keadaan dimana sudah disepakatinya berbagai skenario, tujuan, berbagai tindakan dan pelaksanaannya oleh seluruh warga belajar yang juga berguna untuk mengurangi risiko bencana.

Resusitasi atau lengkapnya adalah resusitasi jantung paru (RJP) prosedur darurat yang dilakukan dalam upaya untuk melestarikan fungsi otak secara manual sampai tindakan lebih lanjut yang diambil untuk mengembalikan sirkulasi darah spontan dan pernafasan seseorang yang mengalami henti jantung. (Wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/Cardiopulmonary_resuscitation diunduh tanggal 10 Juni 2012; Pukul 6:53 sore WIB; diterjemahkan dari bahasa inggris oleh penulis)

***Ring of Fire* atau Sabuk Gunung Api** adalah deretan gunung api yang secara global seolah membentuk sabuk. Di wilayah pasifik, Indonesia secara nyata sekali masuk ke dalam wilayah sabuk ini, dikenal pula dengan nama *the Pacific Ring of Fire* atau Sabuk Gunung Api Pasifik.

Risiko bencana adalah potensi kerugian yang ditimbulkan akibat bencana pada suatu wilayah dan kurun waktu tertentu yang dapat berupa kematian, luka, sakit, jiwa terancam, hilangnya rasa aman, mengungsi, kerusakan atau kehilangan

S

SAR adalah kegiatan atau usaha pencarian dan penyelamatan pada orang-orang yang mengalami kesulitan dan membutuhkan bantuan segera untuk bisa selamat dari kondisi tersebut.

Lihat Juga => BASARNAS, Collapse Structures Search & Rescue dan *INSARAG*.

Seismograf adalah alat untuk merekam gelombang seismik dari gempa.

Skala Richter adalah skala yang biasa digunakan untuk mengukur kekuatan gempa. Skala ciptaan Charles Francis Richter ini sebenarnya hanya cocok digunakan untuk mengukur gempa dengan magnitudo di atas 6,0, Skala Richter terkadang tidak representatif. Skala ini semula dibuat untuk mengukur gempa-gempa di wilayah California Selatan.

Sekolah/Madrasah Aman Bencana memiliki 3 (tiga) pengertian menurut Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 4 tahun 2012, yaitu:

1) Umum: suasana dan lingkungan yang menjamin proses pembelajaran, kesehatan, keselamatan dan keamanan siswanya setiap saat.

2) Khusus: sekolah yang mampu menerapkan standar sarana dan prasarana serta budaya yang mampu melindungi warga sekolah dan lingkungan di sekitarnya dari bahaya ancaman; dan

3) Terkait PRB: Komunitas pembelajar yang berkomitmen akan budaya aman, sehat dan sadar akan risiko, memiliki rencana matang dan mapan sebelum, saat dan sesudah bencana dan selalu siap merespon pada saat darurat dan bencana.

Status keadaan darurat adalah suatu keadaan yang ditetapkan oleh pemerintah untuk jangka waktu tertentu atas dasar rekomendasi badan yang diberi tugas untuk menanggulangi bencana.

Survival Bracelet atau dikenal pula dengan gelang survival adalah jalinan tali parasut yang memiliki *buckle*/kepala (umumnya) peluit. Gelang ini memiliki banyak fungsi yang bisa digunakan untuk bertahan hidup.

Dari sinilah nama gelang itu berasal.

T

Tanah Longsor adalah perpindahan material pembentuk lereng berupa batuan, bahan rombakan, tanah, atau material campuran tersebut, bergerak ke bawah atau keluar lereng. Proses terjadinya tanah longsor dapat diterangkan sebagai berikut: air yang meresap ke dalam tanah akan menambah bobot tanah. Jika air tersebut menembus sampai tanah kedap air yang berperan sebagai bidang gelincir, maka tanah menjadi licin dan tanah pelapukan di atasnya akan bergerak mengikuti lereng dan keluar lereng. (Sum*ber:* www.esdm.go.id/.../489-pengenalan-gerakan-tanah.html*)*

Tektonik adalah proses pembentukan corak topografi yang besar di muka bumi. Dalam bahasa Yunani, tektonik berarti membangun.

Tenda Doom/Dome adalah tenda yang mudah dirangkai dan mudah dipindah-pindahkan, dikenal juga sebagai tenda kemping. (Sumber gambar: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Backpacking_Tent.jpg)

Tsunami adalah fenomena peningkatan gelombang laut akibat gempa yang terjadi di dasar laut. Hanya gempa dasar laut di atas 5 Skala Richter yang bisa menimbulkan tsunami. Tsunami berasal dari bahasa Jepang, *tsu* berarti pelabuhan, *nami* berarti gelombang.

Menurut BMKG: Tsunami adalah gelombang laut yang terjadi karena adanya gangguan impulsif pada laut. Gangguan impulsif tersebut terjadi akibat adanya perubahan bentuk dasar laut secara tiba-tiba dalam arah vertikal (Pond and Pickard, 1983) atau dalam arah horizontal (Tanioka and Satake, 1995). Perubahan tersebut

disebabkan oleh tiga sumber utama, yaitu gempa tektonik, letusan gunung api, atau longsoran yang terjadi di dasar laut (Ward, 1982). Dari ketiga sumber tersebut, di Indonesia gempa merupakan penyebab utama (Puspito dan Triyoso, 1994). (Dikutip dari: http://inatews.bmkg.go.id/tentang_tsunami.php)

USGS adalah singkatan dari United State Geological Survey, yakni lembaga resmi pemerintah AS yang bertugas memantau dan menginformasikan data geologi, termasuk diantaranya gempa.

BIOGRAFI PENULIS

Ujang Dede Lasmana, biasa dipanggil "Kang Ujang" oleh rekan-rekannya, lahir di Jakarta 15 Desember 1972. Menyelesaikan pendidikan formal di Universitas Kristen Indonesia – Jakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju dan Universitas Respati Indonesia.

Mendapatkan sertifikat pemetaan partisipatif dari ITC (*International Institute for Geo-Information Science and Earth Observation*) sekarang *University of Twente, Faculty of Geo-Information Science and Earth Observation*, di Kota Enschede – Belanda pada 2007, dan Sertifikat Praktisi Psikososial dari Fakultas Psikologi – Universitas Indonesia, Pusat Krisis pada 2011.

Ujang pernah menjadi Wakil Sekretaris Jenderal Masyarakat Penanggulangan Bencana Indonesia (MPBI), sebuah organisasi wadah praktisi dan peneliti kebencanaan di Indonesia, dan juga pernah bekerja untuk UN-OCHA sebagai Konsultan Perencanaan Kontinjensi wilayah Sulawesi Selatan. Ujang berpengalaman dalam ranah kebencanaan sejak bergabung dengan PMI Tangerang (kini PMI Kab. Tangerang) di tahun 1991, Pernah menjabat Kepala Markas PMI Kota Tangerang dan pernah pula bergabung dengan PMI Kota Bekasi. Ia juga pernah bergabung dengan Action Contre la Faim (ACF) pada program Kesiapsiagaan Bencana Banjir di Kampung Melayu.

Sejak 2004 sampai 2010 bekerja di Markas Pusat PMI dengan jabatan terakhir Kepala Sub-Divisi Kesiapsiagaan Bencana dan Pengurangan Risiko. Kemudian sejak 2010 sampai 2011 bergabung dengan organisasi internasional Mercy Corps di Padang sebagai Manajer Program Pengurangan Risiko dan dilanjutkan dengan program Pengurangan Risiko Bencana (PRB) dan Adaptasi Perubahan Iklim (API) di Organisasi yang sama dengan jabatan Ahli PRB.

Pernah ditugaskan oleh PMI di bencana Gempa & Tsunami tahun 2004 di Meulaboh bersama Tim Rumah Sakit lapangan Palang Merah Jepang dan di tahun 2006 menjadi *Liason Officer* pada operasi letusan Gunung Merapi, di Yogyakarta dan Jawa Tengah.

Kini ia adalah Koordinator READY (*Resilient Community Association for Disaster Preparedness and Recovery)* Wilayah Jabodetabek, selain ia bergabung dengan kelompok Relawan Jakarta Tangguh dan Yayasan Jakarta Tangguh sebagai Mentor Sukarelawan, serta menjadi sukarelawan di PMI Kota Tangerang Selatan.

Pada tahun 2011 s/d 2012 pernah menjadi konsultan di Kementerian Dalam Negeri – Direktorat Penanggulangan Bencana dalam penyusunan draft Permendagri tentang Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran, dan Pencegahan dan Penanggulangan Kebakaran Berbasis Masyarakat, Narasumber di Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Bogor dan juga menjadi Konsultan di Kementerian Sosial pada Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial pada Penelitian Evaluasi Terhadap Program Bantuan Stimulan Bahan Bangunan Rumah Bagi Penyintas Bencana Alam di Indonesia.

Blog yang digawangi terkait dengan pemetaan partisipatif dan penanggulangan bencana adalah: *http://pgis-sigap.blogspot.com* dan http://www.kompasiana.com/lasmana_ujang_d.

Bersama rekan-rekannya ia kini mengadakan pelatihan penggunaan GPS dan pemetaan risiko untuk umum melalui Triangulasi, serta pelatihan Pengurangan Risiko Bencana, Kesiapsiagaan Bencana, *Medical First Responder (MFR), Collapse Structures Search And Rescue (CSSR)*, dan *Fire Safety* melalui Ready dan *Indonesia Disaster and Emergency Committee*.

Ujang, bisa dihubungi di:

E-mail: delasm3@yahoo.co.uk | Yahoo! Messenger: delasm3@yahoo.co.uk | Skype: dede_lasmana | Facebook: Ujang Dede Lasmana | Twitter: @garminerz

Follow fan page mengenai buku-buku Kang Ujang di: http://www.facebook.com/selamatdaribencana

Lihat Juga Profil Ujang di http://id.linkedin.com/in/lasmanaujangdede

Tulisan Kang Ujang lainnya yang bisa diunduh secara gratis:

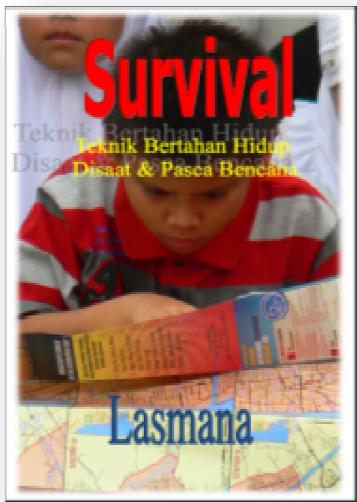
7 Langkah Selamat Dari Gempa Bumi: Seri Panduan Bagi Keselamatan Keluarga:
http://www.mediafire.com/view/qzz5py9x03qtbmn/7_Langkah_Selamat_dari_Gempa_Bumi_di_Rumah.pdf

Survival – Teknik Bertahan Hidup Di Saat & Pasca Bencana:
http://www.mediafire.com/download/9mrgolbwav03o1d/survival_teknik_bertahan_hidup_disaat_dan_pasca_bencana4.pdf

Manual Mahir Memanfaatkan Peta Navigasi.net untuk Garmin Map 76 CSx, ETrex Vista HCx dan Nuvi Series dalam 30 Menit:
http://www.mediafire.com/view/r39o2s7ba880f7d/30_menit_mahir_navigasi.net.pdf

Manual Mahir Garmin Map 76 CSx dalam 30 Menit:
http://www.mediafire.com/download/wttqr67d8oat0ab/Map76CSx.pdf

Manual Garmin HCx untuk Pemetaan Risiko Bencana:
http://www.mediafire.com/download/1gbhawga5hk9u4d/panduan_hcx_v1.pdf

Daftar Istilah dalam Pemetaan Risiko Bencana :
http://www.mediafire.com/view/3er63s4stzb5rr1/daftar_istilah_pemetaan_risiko.pdf

Juga tulisan lain yang bermanfaat di:

http://www.kompasiana.com/lasmana_ujang_d

www.pgis-sigap.blogspot.com

www.petapartisipatif.wordpress.com

Buku karya Kang Ujang lainnya yang disarankan untuk dibaca:

Survival – Teknik Bertahan Hidup Di Saat & Pasca Bencana:

Disaat seseorang menghadapi bencana atau kedaruratan, secara reflex ia pasti akan mempertahankan hidupnya. Situasi bencana dan kedaruratan sangatlah berbeda, karena situasi saat itu adalah situasi yang sangat dinamis, mudah berubah, penuh ketidakpastian dan disekeliling kita banyak orang-orang yang membutuhkan bantuan untuk tetap bertahan hidup, selain korban yang tewas dan terluka yang membuat hati terenyuh. (Tentulah kondisi ini sangat berbeda dengan survival di "alam terbuka" seperti yang dilakoni rekan-rekan pecinta alam)

Bagaimana kita menghadapi situasi seperti itu?

Untuk memenuhi ini, Ujang Dede Lasmana, menulis buku yang memberikan informasi, langkah apa yang bisa dilakukan untuk bertahan hidup dan membantu sesama penyintas. Buku ini berbeda dengan buku panduan survival yang selama ini banyak beredar karena buku ini memberikan langkah sederhana, singkat dan sistematis mengenai bagaimana bertahan hidup dalam situasi bencana.

Buku ini berisikan:

1. Pendahuluan Dan Prinsip Dasar Survival

2. Modal Dasar Survival

3. Bahaya Dan Bencana

4. Pentingnya Tetap Beraktivitas Dan Bergerak Di Pasca Bencana

5. Bagaimana Menyelamatkan Diri Disaat:

a. Gempa

b. Terperangkap Di Bangunan Runtuh

c. Terjadinya Banjir Dan Kedaruratan Di Air

d. Tsunami

e. Gunung Meletus

f. Didalam Ruangan Yang Terbakar

6. Teknik Pertolongan Pertama Medis Dan Trauma

7. Teknik Mencari Dan Menolong Korban Di Dalam Bangunan

Buku ini penting dibaca oleh masyarakat Indonesia, karena Indonesia rawan bencana. Alas kepulauan Indonesia yang terdiri atas lempeng-lempeng yang sangat aktif sehingga memberikan ancaman gempa dan tsunami. Alas itupun dipaku oleh jejeran gunung berapi yang sangat aktif, baik di daratan maupun di lautan sehingga memberikan ancaman berupa letusan gunung api. Termasuk kondisi perkotaan yang sangat cepat perkembangannya, memberikan ancaman yang khas urban (bangunan tinggi yang runtuh, banjir yang melanda ruang bawah tanah, dan kebakaran mengancam kota-kota seperti ini). *You named we have it*, demikian teman saya menjawab pertanyaan kawannya terhadap pertanyaan "*Indonesia memiliki ancaman bencana apa saja?*"

Sebagai ucapan syukur kepada Allah SWT, buku ini diedarkan secara gratis melalui daring. Silahkan dipergunakan secara bijak dan bertanggungjawab.

Buku ini bisa diunduh **Disini** atau *Copy* link berikut dan *Paste* pada browser:
http://www.mediafire.com/download/9mrgolbwav03o1d/survival_teknik_bertahan_hidup_disaat_dan_pasca_bencana4.pdf

7 Langkah Selamat Dari Gempa Bumi: Seri Panduan Bagi Keselamatan Keluarga

Terjadinya gempa bumi di Indonesia adalah sebuah keniscayaan. Hal ini karena Indonesia terletak pada sabuk cincin api pasifik yang sangat aktif. Indonesia memiliki banyak pengalaman gempa bumi yang banyak memakan korban meninggal dan penyintas yang harus mengungsi.

Bukanlah gempa yang membunuh atau menciderai manusia, namun bangunan yang runtuhlah yang membunuh dan menciderai.

Buku ini berisikan tips sederhana dan mudah diikuti oleh setiap keluarga yang ingin membuat rumahnya menjadi rumah yang aman dari ancaman dan dampak gempa.

Berikut ini adalah komentar dari praktisi kebencanaan yang berpengalaman mengenai buku ini:

"Buku ini sarat informasi tentang masalah kebencanaan di Indonesia, sangat baik bila dijadikan sebagai pegangan dan pembelajaran bagi seluruh lapisan masyarakat, agar masyarakat memahami dan mampu bertindak bila terjadi bencana. Buku ini sangat saya rekomendasikan untuk dibaca." (Setiawan Gerda Yustitia, SSos.; KEPALA KANTOR BADAN SAR NASIONAL – ACEH)

"Keselamatan diri dari bencana bermula dari diri sendiri. Kesadaran diri dibentuk melalui proses pendidikan yang salah satunya melalui keluarga, serta merupakan bagian terpenting dalam diri seseorang. Buku yang mencoba memberikan pemahaman praktis mengenai cara penyelamatan diri serta hal-hal lain terkait kebencanaan disertai tips and tricks dalam menghadapi bencana ini patut dibaca oleh para keluarga." (Titi Moektijasih, Praktisi Kesiapsiagaan Bencana, kini bekerja di UN-OCHA)

Buku ini bisa diunduh gratis **Disini** atau *Copy Link* berikut dan *Paste* pada *browser*:
http://www.mediafire.com/download/qzz5py9x03qtbmn/7_Langkah_Selamat_dari_Gempa_Bumi_di_Rumah.pdf

SUDAHKAH SIAPKAH KELUARGA ANDA BILA TERJADI BENCANA?